Uống Trà Dây Hàng Ngày Có Tốt Không? Lợi ích Và Lưu Ý

Trong xu hướng sử dụng trà thảo dược để nâng cao sức khỏe, trà dây đang nhận được sự quan tâm đặc biệt. Với nhiều người, uống trà dây hàng ngày được xem là một phương pháp tự nhiên giúp cải thiện sức khỏe. Tuy nhiên, **uống trà dây hàng ngày có tốt không** và cần lưu ý những gì khi sử dụng loại trà này? Cùng Vivita tham khảo chi tiết trong bài viết sau đây để có câu trả lời chính xác.

1 Trà dây: Đặc điểm nhận biết và vị trí phân bố

1.1 Đặc điểm cây trà dây là gì?

Trà dây, hay còn gọi là chè dây, có tên khoa học là Ampelopsis cantoniensis (Hook. et Arn.) Planch. Đây là một loại cây dây leo, thân hình trụ, cứng cáp và thường mọc theo dạng leo bám vào các cây khác.

Đặc điểm của cây trà dây

Cây trà dây có lá hình bầu dục, mặt lá bóng, mọc đối xứng và thường có màu xanh đậm. Đặc biệt, hoa trà dây có màu trắng, mọc thành chùm và thường nở vào mùa hè. Quả của cây khi chín sẽ có màu đen và thường có hình tròn nhỏ. Thời gian ra hoa và kết quả thường rơi vào khoảng tháng 6 đến tháng 10.

Về đặc tính chung, cây trà dây ưa sáng và ưa ẩm, phát triển tốt trong môi trường có độ ẩm cao. Cây có vòng đời phát triển tương đối dài, có thể phát triển từ năm này qua năm khác, và có khả năng sinh trưởng nhanh, đặc biệt là trong các điều kiện đất ẩm và mát.

1.2 Cây trà dây thường phân bố ở đâu?

Cây trà dây có phạm vi phân bố khá rộng, chủ yếu mọc hoang ở các vùng đồi, ven rừng, hoặc bờ nương rẫy. Tại Việt Nam, trà dây thường được tìm thấy ở các tỉnh miền núi như Lào Cai, Hòa Bình, Quảng Ninh và Nghệ An. Bên cạnh đó, cây cũng mọc phổ biến ở một số quốc gia Đông Nam Á như Lào, Ấn Độ, Trung Quốc và Indonesia.

Cây trà dây ưa sống ở những nơi có độ ẩm cao, ánh sáng vừa phải và thường leo bám trên các cây bụi hoặc cây gỗ nhỏ. Mùa thu hoạch trà dây có thể kéo dài quanh năm, nhưng thời điểm tốt nhất là từ tháng 4 đến tháng 10, khi cây chưa ra hoa. Trong thời gian này, toàn bộ bộ phận của cây, bao gồm thân, lá, cành và rễ đều có thể được thu hái và sử dụng.

Trà dây phân bố rộng rãi ở Việt Nam

2 Uống trà dây hàng ngày có tốt không?

Thực tế, theo ý kiến của nhiều chuyên gia thì mọi người có thể uống trà dây hàng ngày được, tuy nhiên cần sử dụng đúng cách và với liều lượng hợp lý. Việc uống trà dây quá nhiều có thể dẫn đến một số tác dụng phụ không mong muốn. Cụ thể:

2.1 Lợi ích khi uống trà dây đúng liều lượng

Việc sử dụng trà dây một cách hợp lý, liều lượng vừa phải sẽ mang đến những lợi ích sau đây cho người dùng:

- **Hỗ trợ chức năng tiêu hóa:** Trà dây có khả năng làm dịu dạ dày và giúp giảm các triệu chứng khó tiêu, đầy bụng, giúp hỗ trợ cải thiện chức năng tiêu hóa một cách hiệu quả.
- **Phòng ngừa bệnh dạ dày:** Nhờ vào các hợp chất Flavonoid, trà dây có tác dụng hỗ trợ bảo vệ niêm mạc dạ dày, giảm nguy cơ mắc các bệnh về dạ dày như loét dạ dày, viêm dạ dày.
- **Tăng cường sức đề kháng:** Trà dây chứa các chất chống oxy hóa mạnh mẽ, hỗ trợ giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng, ngăn ngừa sự tấn công của vi khuẩn, virus và các yếu tố gây hại khác.
- **Giảm căng thẳng và lo âu:** Trà dây còn có tác dụng thư giãn, hỗ trợ giúp giảm căng thẳng, lo âu, đồng thời hỗ trợ giấc ngủ ngon hơn nhờ vào tính mát của cây.
- **Hỗ trợ giảm cân:** Trà dây còn có tác dụng làm sạch cơ thể, giúp thải độc tố và hỗ trợ quá trình giảm cân hiệu quả khi kết hợp với chế độ ăn uống hợp lý.

Uống trà dây đúng cách mang đến nhiều lợi ích cho sức khoẻ

2.2 Tác hại khi uống trà dây quá nhiều

Việc sử dụng trà dây quá liều, vượt quá 70g mỗi ngày, uống trà dây khi bụng đói hoặc mua trà dây từ những nguồn không rõ nguồn gốc có thể dẫn đến một số tác hại nghiêm trọng như:

- **Gây hại cho thận:** Nếu uống trà dây quá nhiều, có thể gây quá tải cho thận, dẫn đến các vấn đề về chức năng thận, như suy thận hoặc viêm thận.
- **Gây mất ngủ:** Trà dây có tác dụng làm dịu cơ thể, nhưng nếu uống quá nhiều hoặc uống vào buổi tối, nó có thể gây mất ngủ, khiến người dùng cảm thấy bồn chồn, khó ngủ.
- **Rối loạn tiêu hóa:** Việc lạm dụng trà dây có thể gây ra rối loạn tiêu hóa, bao gồm các triệu chứng như đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn hoặc khó tiêu.
- **Tương tác thuốc:** Trà dây có thể tương tác với một số loại thuốc, làm giảm hiệu quả điều trị hoặc gây ra các tác dụng phụ không mong muốn. Do đó, người dùng cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi kết hợp trà dây với thuốc điều trị.
- **Ảnh hưởng đến gan:** Uống trà dây quá mức có thể gây ảnh hưởng đến chức năng gan, đặc biệt khi sử dụng chè dây không đúng liều lượng, có thể dẫn đến các triệu chứng như vàng da, mệt mỏi.

Sử dụng trà dây quá liều cũng gây ra nhiều tác dụng phụ

3Uống trà dây ban đêm có tốt không?

Mặc dù uống trà dây mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng mọi người không nên sử dụng trà dây vào ban đêm. Vì việc sử dụng vào buổi tối có thể gây ảnh hưởng đến giấc ngủ, có thể khiến người dùng tiểu đêm nhiều lần, làm gián đoạn giấc ngủ, hoặc gây cảm giác khó tiêu nếu uống khi bụng đói.

Chưa kể nước trà để lâu có thể bị thiu và nhiễm khuẩn, dẫn đến các vấn đề tiêu hóa như tiêu chảy, nôn mửa hoặc đau bụng.

Vậy nên, để phát huy tốt hiệu quả trà dây mà không gây hại cho sức khỏe, mọi người nên uống trà vào ban ngày và tránh uống gần giờ đi ngủ. Cũng như chỉ sử dụng trà dây đã pha trong ngày để đảm bảo an toàn cho sức khoẻ.

4Những ai nên uống trà dây?

Trà dây là một loại thảo dược tốt cho sức khỏe, nhưng không phải ai cũng cần sử dụng. Dưới đây là những đối tượng nên cân nhắc uống trà dây để tận dụng tối đa những lợi ích sức khỏe mà trà dây mang lại:

4.1 Người có nguy cơ mắc bệnh dạ dày

Với những ai đang có nguy cơ mắc bệnh dạ dày, chẳng hạn như những người có tiền sử gia đình bị viêm loét dạ dày hoặc các vấn đề tiêu hóa khác, trà dây có thể là một lựa chọn hữu ích để hỗ trợ phòng ngừa.

Trà dây có tác dụng hỗ trợ bảo vệ niêm mạc dạ dày, giảm nguy cơ viêm loét, đồng thời giúp giảm thiểu lượng acid dư thừa trong dạ dày. Đặc biệt, những ai muốn phòng chống các bệnh lý dạ dày có thể xem xét việc uống trà dây là một thói quen tốt để duy trì sức khỏe tiêu hóa.

4.2 Người thường xuyên bị đau dạ dày, ợ chua

Những ai thường xuyên bị đau dạ dày, ợ chua hoặc cảm giác khó tiêu có thể uống trà dây để cải thiện, nhờ vào khả năng làm giảm acid trong dạ dày và bảo vệ niêm mạc dạ dày khỏi tổn thương hiệu quả.

4.3 Người có chế độ ăn uống không lành mạnh

Đối với những người có thói quen ăn uống không lành mạnh, như thường xuyên tiêu thụ thức ăn cay nóng, nhiều dầu mỡ hay sử dụng rượu bia, trà dây có thể giúp hỗ trợ bảo vệ hệ tiêu hóa, giảm thiểu các vấn đề như đầy bụng, khó tiêu hiệu quả.

Trà dây là thức uống tôt cho người bị đau dạ dày, hay mắc các vấn đề về tiêu hoá

5Lưu ý khi sử dụng trà dây

Mặc dù trà dây mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng để đảm bảo an toàn, tránh các tác dụng phụ không mong muốn, mọi người cần lưu ý một số vấn đề sau:

- Trà dây tốt nhất nên được uống vào khoảng 10 đến 30 phút trước bữa ăn. Việc uống trà trước bữa ăn giúp trà phát huy tối đa tác dụng trong việc hỗ trợ tiêu hóa và bảo vệ dạ dày. Hạn chế uống trà dây khi đã nguội, vì điều này có thể làm giảm hiệu quả của trà.
- Cần chú ý không sử dụng trà dây quá liều. Mặc dù trà dây có nhiều lợi ích, nhưng lượng sử dụng mỗi ngày không nên vượt quá 70g. Sử dụng quá liều có thể gây cảm giác khó chịu, mệt mỏi, thậm chí gây vàng da và vàng mắt.
- Trà dây sau khi pha xong chỉ nên sử dụng trong ngày. Tránh để trà qua đêm, vì nước trà dễ bị thiu và nhiễm khuẩn, có thể dẫn đến các vấn đề tiêu hóa như đau bụng, tiêu chảy, hoặc nôn mửa.
- Những người có huyết áp thấp cần thận trọng khi uống trà dây, vì trà có thể làm giảm huyết áp, gây chóng mặt hoặc hoa mắt. Trong trường hợp này, tốt nhất mọi người nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.
- Để trà dây phát huy hiệu quả tốt nhất, mọi người cần tránh ăn thực phẩm dầu mỡ, khó tiêu hoặc sử dụng các chất kích thích như rượu bia và thuốc lá. Những thói quen này không chỉ làm tăng triệu chứng đau dạ dày mà còn có thể làm giảm tác dụng của trà dây.

Cần sử dụng trà dây đúng cách để phát huy tốt hiệu quả

6Kết luận

Trên đây là những thông tin giúp mọi người hiểu rõ hơn về việc **uống trà dây hàng ngày có tốt không**? Tuy nhiên, để đạt hiệu quả cao, người dùng cần chú ý sử dụng trà dây đúng thời gian, liều lượng và tránh những thói quen có thể làm giảm tác dụng của trà. Ngoài ra, để được tư vấn thêm về các sản phẩm an toàn từ trà dây, có thể liên hệ với **Vivita** để đội ngũ dược sĩ hỗ trợ giải đáp chu đáo nhé.

Hân hạnh được phục vụ!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/uong-tra-day-hang-ngay-co-tot-khong.html